さいたま見沼

よみさんぽ

2019
Vol. 31

食べる・つくる　3

食べることは生きる源

やまばと保育園の食と子どもたち

記録写真家　柿内未央

食べる・つくる
3

食べることは生きる源

やまばと保育園の食と子どもたち

話し手　長谷川紀子さん（やまばと保育園園長）

聞き手　永瀬恵美子（やどかりの里エンジュ）

見沼区にある「染谷しょうぶ園」に向かう途中，木々に覆われた六角屋根が見えてくると，子どもたちのはしゃぐ声が聞こえてきます．木のぬくもりを感じさせる園舎，「やまばと保育園」（以下，やまばと）です．食と子どもの育ちをテーマに，園長の長谷川紀子さんにお話を伺いました．聞き手は卒園児のお母さんでもあります．

素材を味わう

永瀬　私の子どもも生後５か月からやまばとでお世話になりました．ちょうど離乳食を始める時期だったんですが，市販されているベビーフードのイメージと違って，野菜を水でくたくたに煮たもの，素材の味を大切にしていたのが印象的でした．

長谷川　やまばとでは，さいたま市のガイドラインを参考にしつつ，素材の味を活かすようにしています．初期はだしも使わず，味付けもしないで，野菜をコトコト煮て指でつぶれるぐらいにしたもの１品から始めます．弱火で煮れば野菜も十分甘くなるので，離乳食に砂糖は使いません．野菜の甘みに気づいて欲しいので，甘みの強い果物も１歳過ぎに入れるようにしています．味つけは昆布だしから．天然素材からとり，素材の味がわかるように薄味にしています．油は大人の内臓の働きと違い負担がかかるので，１才児でもほとんど使いません．

咀嚼する力

永瀬　水煮した野菜スティックが懐かしいです．手づかみで食べていました．

長谷川　自分で食べられるような形にすることも大事です．熱心に食べますね．ただ，そうするだけでは丸のみしてしまう子が多いことに気づいて，もう少し咀嚼に時間をかけるようにしていきました．始めは水煮した野菜をつぶしたものを，幅の細い浅いスプーンで舌に置いてあげて咀嚼を助けるようにしています．

永瀬　初めての子育てで離乳食も戸惑っていましたが，自分たちの食事を作る傍ら，野菜をコトコト煮たものでいい，手づかみでいい，ということで，あまり構えずにいられたように思います．

「食べたい」サイン

長谷川　離乳食を始める目安は，背骨がしっかりしてきて抱っこして腕が上がり，口に手がいくようになった頃，体重７キロ，というのがありますが，できなくても栄養を入れてあげたい時期には始めます．また，食べている大人をじっと見ていたり，食事に手を出すようになったり，よだれが出たり……赤ちゃんが食事を欲しがるサインもキャッチしたいし，自ら手を伸ばしていくのも引き出せればと思います．機械的に食べさせるのでなく，子どもの主体性を尊重したいですね．

「食べたい」意欲，手指の使い方，飲み込む力，咀嚼力，１人１人違います．その子に合った進め方ができればと思います．おやつも添加物が入っているものは使わず，ケチャップやソースなどは若干あるけれど，極力よいものを．手間とお金はかかってしまいますが……

永瀬　調理員さんがクラスに来て，保育士さんと食事のことで話している姿もよく見かけました．

五感を育む

永瀬　園庭のさくらんぼの木に登って食べたり，小さな頃から畑で野菜を育てたりしていましたね．

長谷川　本物を味わう，実体験を通してものごとを知っていくんですね．食

べることは，見る，嗅ぐ，聴く，触る，味わう，五感をフルに使います．園の真ん中に調理場があって，カウンター越しに作っているところが見えるのも意味があります．こうした生活体験と，よく寝る，食べる，運動をすることが脳をつくる基本．幼児期からの文字学習，語学教育など，早期からいろんな情報が入るようになりましたが，情報を入れることだけに偏れば，いびつな大人になってしまうように思います．

生きていく力に

永瀬　子どもをとりまく環境の変化はありますか．

長谷川　体重の増え方がゆっくりだったり，過敏だったり，怖がりな子が増えてきたように感じます．母体のお腹の筋力が弱く，お腹の中で赤ちゃんがしっかり丸まれなくて，内臓や背筋の力に影響するようです．１食１食がより丁寧に，というふうになってきます．また，家庭の事情もあるでしょうが，寝る時間が遅かったり，朝食を抜いていたり，なかなか難しい面もあります．

非正規雇用で不安定な生活を余儀なくされていたり，当たり前の日本食での生活経験が乏しいといった保護者が増えている状況の中だからこそ，園生活では，よく食べて，仲間とたっぷり遊んで，よく寝て，またしっかり遊んで欲しいです．集団経験の中で「自分らしさ」も育まれていきます．食べることは生きる源，大切にしたいです．

インタビューの途中，若い保育士さんが「中が白かったー」と，小さなスイカを持って報告に．「白い部分も浅漬けにして食べられるよ」「おやつにいいんじゃない」……新しく入った保育士さんだそうで，畑仕事然り，保育士さんもチャレンジの日々なのだなあ，と微笑ましく感じました．おやつのじゃがいもピザをいただき，子どもたちの声，走り回る足音に，私も元気をもらいました．

やまばと保育園の離乳食

	だしの流れ	味付け	たんぱくの流れ	主食の流れ	ミルク
５か月 （午前食）				おもゆ	200cc
６か月 （午前食・２回食）				おかゆ	180cc くらい
７か月 （２回食） こぶだし	おひたし	（おひたしに） のり	白身魚	おかゆ	160cc くらい
８か月 （４回食） フルコース ・スティック野菜 ・おひたし ・スープ ・煮物 ・ご飯 ・タンパク	かつおだし	塩 醤油 味噌 酢 （おひたしに） かつおぶし・ しらす・ごま	豆腐・豆 ↓ とりササミ ↓ 鶏ムネ肉 ↓ 鶏モモ肉 豚肉（挽肉）	軟飯 ↓ ご飯	120cc くらい ↓ 80cc くらい
10 か月 （４回食）	煮干しだし			うどんなどの小麦粉類	
１歳～ （３回食＋スープ・おやつ）			えび・青魚 つなぎの卵 牛乳スープ がんも 油あげ	パン	
１歳半 乳児食へ移行		梅			

※これは基本的な流れの目安です．子どもの様子を見ながら進めていきます．

やまばと保育園

さいたま市見沼区染谷 2-203-1

あのね

よみさんぽ編集委員のつぶやき

かあさんはかあさんのままでいい

「かあさん，もうあの学校には行かない」．ベッドに伏せながらきっぱりと告げた息子．いじめにあったわけでもない．授業がぎっちり詰まる中，部活にも打ち込んでいた彼は，大会を終えた翌日からぱたりと学校に行かなくなった．そしてはひたすら眠っていた．「行かない」と身体を硬くする彼に，ただならぬ何かも感じた．「何してんだろな，オレ」とベッドの上で呟いた言葉も胸に響いた．

一方で，夜中にネットゲームを楽しむ息子に腹を立てたこともあった．私の経験上，「学校に行かない」という選択はなかった．途方にくれて，「かあさんはあなたに何をしたらいい？」と息子に尋ねたことがあった．すると「かあさんはかあさんのままでいい．普通にしてくれてればいい」．高校２年の冬，受験はどうするのかなどと焦るのは親ばかりだったようだ．

小さい頃から家を行き来していた保育園からの友人は，変わらず家に寄って息子とまったり過ごしていったし，息子も，中学や高校の友達と出かけたり，保育園時代の仲間の集いに参加したり，「学校に行ってない」自分に臆するふうでもなかった．

私の周囲も「普通」だった．「息子が学校に行かないって言うんだ」と職場でこぼすと，腫れ物に触るふうでもなく，「私も行かなかった」「心配かけて悪いな，と思っても親にはちゃんと言えないんだよね」「まあ，でも高校は卒業しといたほうがいいよ．自分は苦労したから」という経験者の言葉にも支えられた．

そんな時を過ごしつつ，結局彼は，高校３年生になる時に転学，何とか単位をとり進学先を決め，親元を巣立っていった．　（記　永瀬恵美子）

土とともに　2

『シンマイ！』　浜口倫太郎著　講談社
『となりの革命農家』　黒野伸一著　廣済堂出版
『農ガール，農ライフ』　垣谷美雨著　祥伝社

並木せつ子

昭和の頃まで農業といえば，長塚節の『土』や，吉野せいの『洟（はな）をたらした神』など，暗く重いイメージだったのですが，前回からご紹介している“若者の新規就農小説”は新しいタイプで，どれも 2012 年以降に出版され，主人公が有機農業にとりくんでいます．

『**シンマイ！**』（2016 年）の翔太は東京で一人暮らしの 22 歳，実家も東京で父は医師．建築現場の作業員をクビになった翔太に，父は新潟の祖父喜一のもとで米作りを教えてもらうよう促します．渋々新潟に向かった翔太でしたが，米作りを教えてくれない無口な喜一や，隣の田んぼで有機米作りをする生意気な里美，それに遊ぶ所も無い田舎暮らしに，すぐに嫌気がさしてしまいました．ところが，喜一の作る米のうまさに驚いてからというもの，他の農家とは違う喜一の米作りに興味を示してゆきます．

『**となりの革命農家**』（2015 年）の和也は地元の農業高校を卒業後上京しましたが２年で挫折，今は地元の道の駅で働いています．そこへやってきたのは木村春菜．虫食いだらけの野菜を持ってきて直売所に置いてほしいというのです．有機農業をやっていた夫を亡くしたばかりの農業初心者でした．和也はなりゆきで春菜を手伝うことになりますが，村では慣行農業の農家ばかり．村を牛耳る有力者の息子やら，近代農業を持ち込もうという企業やら，あやしい画策も飛びかって，二人の農業の行く手には数々の困難が…….

『**農ガール，農ライフ**』（2016 年）の久美子は 32 歳．突然職を失い恋人からも別れを告げられてしまいました．職も住む所も頼る人もなくして途方にくれていたとき，「農業女子特集」というテレビを見て一念発起し，農業の道へまっしぐら．危なっかしくも，したたかに自立への道を歩んでゆきます．

“農業は小説のように甘いものではない”と思われる方も多いかもしれませんが，土や自然を相手に働く喜びが少しだけ伝わってくるような気がします．

あの街 この街 俊一郎が行く・25

ハチミツが運んでくれるストーリー

とまつりしゅんいちろう
都祭俊一郎

1975年生まれ．生まれも育ちも，東京の下町．
エンジュの新築の他，保育園や幼稚園の設計（新築及び改修）を複数行う．（写真　新　良太）

旅の土産は……

旅行に出かける予定のある家族から，お土産の希望を聞かれることがあります．そんな時には決まって，「土産よりも土産話が聞きたい」と伝えています．旅先での時間は，１分１秒が大事．そんな時間をお土産探しに使って欲しくないのです．しかし，どうやら家族にとってはお土産探しも楽しみに含まれるらしい．形あるものを渡すことで，気持ちが満たされるようです．こちらとしては，行ったことのない旅先の名品を名指しすることを求められているようで，こうして書いていると無茶を言われているような気もしてきます．考えあぐねて，ある時期からはその行き先が自然豊かな場所であれば，「地物のハチミツの小瓶」を頼むことにしています．

甘い物好き

かつてここに書いた通り，私はお酒がとことん弱い．その代わりなのか，甘いものがとても好きです．家の冷蔵庫には，ベルギーやスイスのチョコレートを欠かしたことがありません．一粒で缶チューハイ１本分の値段のチョコレートが，寝る前の楽しみだったりするのです．そのチョコレートを気分によって小さじ１杯のハチミツに変えたりすることも．

職人の技巧によるチョコレートの調律の取れた味は，作り手のコンセプトが明快に伝わってきます．それに対してハチミツの味は，夕焼けの空の色を見るように予測がつきません．同じものを食べても，その日の体調によって味も変わってくるのです．

網走で会った養蜂家

以前，網走を旅行した時に知り合ったガイドさんは普段，養蜂をしている人でした．30歳を過ぎてから会社勤めを辞めて，ある養蜂家の下に弟子入りしました．歳を取ってからの転職に，師匠も気を使い，５年で一人前になるように仕事を教え，独立．師匠は北海道で養蜂をしていましたが，蜂たちが北海道の冬は越せないので，厳寒期は蜂の巣を積んだトラックで本州に渡り，蜜集めをしていたようです．しかし，そのガイドさんは独立後，北海道で蜂を越冬させることにこだわり，試してきました．最初の数年は失敗して，蜂を死なせてしまうこともありました．私が会ったのは，３年が経って，初めて越冬に成功した直後でした．

そうして集めたハチミツを味わうことはできていません．きっと，知床に近い北海道の北東部の澄んだ空気のもとで育った花たちから取った蜜の味は，爽やかな味と香りがすると想像します．海を越えてやってくる風には若干の塩分が含まれ，ハチミツの隠し味になっているのではないでしょうか．

風景の味

今日も，ハチミツを小さじに取って食べます．種類によって，ヒマワリの花から取ったものや，アーモンドの花から取ったものなどがあり，ものによってはジャリジャリしたりと食感も様々です．いい味ばかりではなく，苦味や微かなエグ味，雑味も混じっています．爽やかに香る時もあれば，ジメッとした重たさを感じる時も……しかし，それらが混じってハチミツとしてまとまった時，それは個性という魅力となって記憶されます．私の知人たちの旅の味です．

精神疾患からの回復を語る人たち

精神疾患はまだまだ偏見の強い病気です．その偏見を払しょくしたいと，自らの経験を語る人たちがいます．やどかりの里ではその活動を「講師活動」と名づけ，長年取り組んできました．

統合失調症，うつ病などの精神疾患は，まだまだ正しい情報が伝わっていません．決して珍しい病気ではないのですが，病気が重くなってから医療につながることも多く，閉鎖的な精神病院のイメージもあって，病気を認めたくないという気持ちも働きます．だからこそ，自分たちが体験を語ることで，この病気が回復する病気であること，回復のために大切にしていることを伝えたいと，講師活動に取り組んでいます．

この講師活動の歴史は古く，1970年のやどかりの里の発足当時から，職員や家族とともに各地に自らの経験を語りに行く人たちがいました．そして，1997年に染谷の地にやどかり情報館を開設してからも，講師同士の学び合いを重ねながら，今に続いています．

現在，５人のメンバーが体験を語る講師としてやどかり情報館と雇用契約を結び，活動しています．主に看護系や福祉系大学の学生たちがやどかりの里に実習に来る際に，体験を語っています．他団体に呼ばれて外での体験発表も行っています．単に体験を語るだけではなく，聞き手と意見交換の時間があり，その対話の時間も大切にしています．毎回，どんな話をするのか原稿を用意したり，反省点を改善しつつ，準備しているのです．

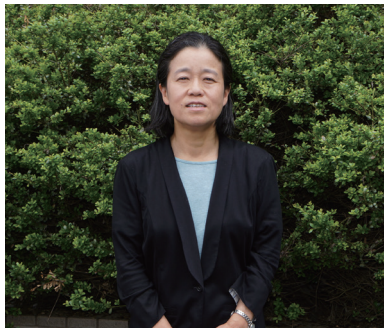
精神障害の経験も含めて体験を語ることは，辛かった時期，しんどかった時期を振り返ることにもなるので，体験を語ってもいいくらい回復をした時期であることが前提になります．また，講師同士の話し合いの中でも，言いたくないことは話す必要はない等，無理のない範囲での体験発表であることが確認されています．少し勇気をもって体験を語り始めた人は，語ることで自分の経験が整理できた，あるいは自分の経験が誰かの役に立つことがうれしいと話します．外から見るだけではわからない精神障害の体験を語ることの意味は大きいのです．

今は年に１回「体験発表会」を開催しています．次回は2020年２月ころを予定しています．出前体験発表会もご相談に乗ります．　（記　増田　一世）

＊講師活動に携わる人たち

インタビュー
つながる

人生の語りに触れて



臼倉　君江さん
（さいたま赤十字看護専門学校）

1997年に看護教育のカリキュラムが改正され，精神看護学が看護教育の重要な柱に位置づくことになりました．以来，20年以上にわたってやどかりの里を実習先としてくださっているさいたま赤十字看護専門学校の専任教員の臼倉君江さんにお話を伺いました．

臼倉さんは，やどかり情報館（見沼区染谷）の近くにお住まいで，ご自宅のポストに入っていた「体験発表会」の案内チラシを見て，体験発表会に足を運んでくださっていました．病院での看護師経験を経て，専門学校で精神看護学を担当されることになった臼倉さんですが，「病院で患者さんを診ていると，病院での患者さんのことしかわからない．でも，患者さんたちは退院して地域で暮らすわけです．それが当たり前ですよね．私自身が，地域で暮らす人たちのことを知りたいと思いました．そして，やどかり情報館の体験発表会で，精神疾患を経験した人たちの話に引き込まれました．私のほうが元気をいただいたんです．その時に精神障害のある人たちの制度や法律について勉強しなくてはと思い，紹介されたのが『生活支援』（谷中輝雄著，やどかり出版，1996）でした．実際の地域生活のことや制度のこともわかりやすい本でした」

その後，病院に異動され，再び教員としてやどかり情報館に学生と共にいらっしゃるようになりました．

「学生にはやどかりの里のメンバーの人たちの話を聞いて，偏見があっても，病気があっても前向きに生活を楽しんでいること，病気の大変さもありますが，その人なりの生き方があることを知ってもらいたいと思いました．看護師になる学生たちなので，患者さんがどんなことに困っていて，どんな手助けがあればいいのか，考えるきっかけになればと思っています」

これからの「講師活動」に期待することを伺いました．

「生活する上で大変だったこともあると思いますが，それをどう克服してきたのか，乗り越えてきたのか，それぞれの生き方を語っていただければと思います．毎年伺っていますが，同じ方のお話でも毎年違うのですね．一生懸命に生きていることが伝わってきます．学生にとっては人生の先輩の話です．これからも続けていっていただきたいですね」

84年の歴史をもつさいたま赤十字看護専門学校は，4年制大学の開学に伴い2019年度をもって閉校となります．20年あまりにわたって，延べ800人以上の学生さんたちが，やどかりの里で精神障害のある人の体験発表を聴かれたことになります．その人たちが各地で活躍され，精神障害のある人は病者である前に生活者であるという理解が広がっていくことを期待しています．（記　増田　一世）

書籍案内

＊講師の人たちが自身の生活ぶりを語っています

やどかりブックレット・障害者からのメッセージ24

生活保護と障害者　守ろうあたりまえの生活

やどかりブックレット編集委員会　編

永瀬恵美子　小久保哲郎　五月女敏次
三浦紀代子　佐藤晃一　白山実里
黒尾克己　服部直弘　門田俊彦
渡邉千恵　辰村泰治　著

やどかり出版　本体価格900円＋税

あなたらしい毎日を。

さいたま市内を中心にビルやマンションを管理する会社です。
ご自身のライフスタイルにあった時間でのお仕事があります。

清掃スタッフ募集中！
▲ご応募はこちら

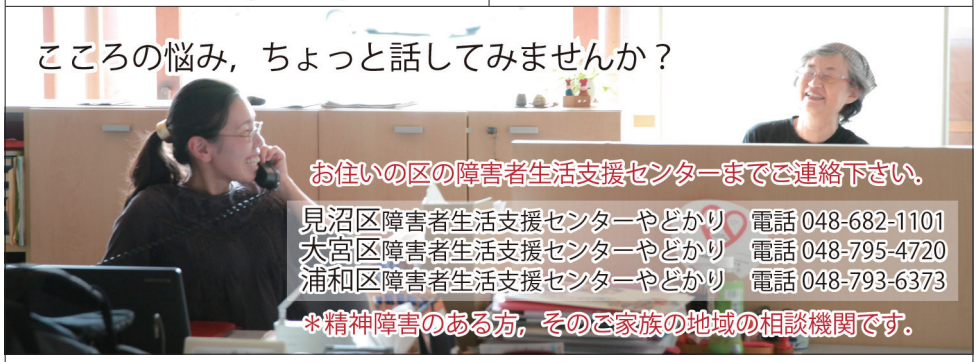
今日も 明日も そっと。
毎日興業株式会社

〒330-0842　埼玉県さいたま市大宮区浅間町2-244-1
TEL 0120-156365 (フリーダイヤル)

「もったいない」をつなぐ&「モノづくり」でつながる

Recycle&Handmade
Stairs

公益社団法人やどかりの里　**すてあーず**
〒337-0042 さいたま市見沼区南中野 844-22　TEL：048-688-8223



書籍のご案内　やどかりブックレット

障害者からのメッセージ・25

統合失調症を生き抜いた人生

『70 歳を目前にして今，新たな一歩を』増補版

堀　澄清著　2019 年 3 月 1 日発行　900 円＋税

やどかり出版　さいたま市見沼区染谷 1177-4　TEL 048-680-1891　FAX 048-680-1894

1 食からお届けします！（月～金）

おかゆや
刻み食対応

ご希望の
曜日にお届け

管理栄養士が献立をたて，栄養バランスのとれた食事
昼食 **550**円 /1 食

受付 月～金（祝日のぞく）8:30~18:00 エンジュ
電話 048-**686-7875** 見沼区南中野 286-1

無肥料・自然栽培
農薬・肥料・除草剤不使用

ほしいも

やどかり農園（公益社団法人やどかりの里）
さいたま市見沼区染谷 1177-4　やどかり情報館
Tel 048-680-1891　fax 048-680-1894

すべての人々が人間らしく豊かに育ちあえる地域づくりをすすめるために

社会福祉法人 鴻沼福祉会（こうぬまふくしかい）

こころを込めた手づくりの品をぜひ一度お試しください

とうふ屋 一豆（いちず）

TEL　048-854-8000
FAX　048-854-3538
さいたま市中央区上峰2-10-20

つばさ共同作業所とそめや共同作業所が手がける、国産・手づくりにこだわった本格とうふ。
宮城県産高級大豆「ミヤギシロメ」を１００％使用し、オリジナル惣菜も人気です。
大豆本来の濃厚な甘さとコクを味わえる“小さなぜいたく”を食卓にお届けします。

きりしきのパン

TEL　048-854-6910
FAX　048-854-6942
さいたま市中央区円阿弥1-3-15　鴻沼福祉会館内

きりしき共同作業所のパンは食の安全・安心にこだわり、原材料に国産小麦粉を使用しています。（一部商品を除く）
この道３０年の職人とともに手がけるパンは、少し懐かしい味と香りがします。

弁当屋 いちず

TEL・FAX　048-684-1257　さいたま市見沼区染谷2-145

そめや共同作業所のお弁当は旬を感じる手づくり弁当です。
野菜をたくさん取り入れ、手が込んでいると女性に大人気です。

鴻沼福祉会から読者の皆様へ

○鴻沼福祉会では、袋詰め・部品組み立て作業や清掃作業、資源回収など、地域の企業様のニーズに応えるべく様々な仕事を受注しています。働くことをとおして障害のある人がさらに輝けるチャンスを求めて新しい仕事にもチャレンジしつづけています。

○障害のある人たちの就労支援、生活支援、相談支援のスタッフを募集しています！　問い合わせ先：048－854－6890（担当オガワ）

鴻沼福祉会事業所一覧

●本部・事務局　埼玉県さいたま市中央区円阿弥1-3-15　鴻沼福祉会館内　TEL：048-854-6890　FAX：048-856-0313

《はたらく》●つばさ共同作業所（中央区）　●あざみ共同作業所（見沼区）　●そめや共同作業所（見沼区）　●きりしき共同作業所（中央区）
●さいたま障害者労働センター（桶川市）
《くらす》●第1たかさご荘　●第2たかさご荘　●第3たかさご荘　●かえでホーム　●かりんホーム　●よつばハイツ
●なつめホーム（以上、中央区）　●のぞみホーム（見沼区）　●ひかりホーム（西区）
《ささえあう》●中央区障害者生活支援センター来夢　●地域活動支援センター来夢（以上、中央区）
●見沼区障害者生活支援センター来人（見沼区）

さいたま見沼よみさんぽ

作者紹介

記録写真家　柿内未央さん（表紙写真）

“人としていかに生きるか”について考えるなかで，平和の基盤は自然との共生きにあると痛感し，埼玉県の明石農園にて自然栽培を学ぶ．

生かされていること，全ての本質が等しくつながり合っていることを感受してから世界が変わり，その一部として生きたいと思うように．

自然とヒト・人と人をむすぶお手伝いがしたく，“自然とヒト”…いのちの記録をメインに活動している．

ホームページ　http://tomomusubi.com/

表紙写真によせて

ますだのやさい（埼玉県松伏町）さん主催の田植え体験にて―．

ますだのやさいさんは，安心して食べて頂きたいという思いから無肥料・無農薬で栽培をされているので，子どもたちが裸足で田んぼに入り，みんなで笑い合いながら自然と触れている姿が印象的でした．

５月下旬の田植えから５か月が経った先日，「新米ができました」というご連絡をいただきました．“田植え～草取り～収穫”を体験した子どもたちの「いただきます！」が明るい未来の種になることを願って…….

（柿内未央）

さいたま見沼よみさんぽ　第31号
発行　2019年11月
編集　「さいたま見沼よみさんぽ」編集委員会
〒337-0026　さいたま市見沼区染谷1177-4
Tel　048-680-1891
Fax　048-680-1894
E-Mail　johokan@yadokarinosato.org
https://www.yadokarinosato.org/
発　行　公益社団法人やどかりの里
理事長　土橋敏孝
印刷所　やどかり印刷

前号に続き，「食」に関するお話をお届けします．

公益社団法人やどかりの里は，この大宮見沼界隈で障害のある人たちとともに地域で生きることを目指して活動を続けています．私たちは長年この地域で活動し，地域の皆さんに支えていただいてきました．

そして，この地域の人々が織りなしてきた歴史･文化，守り育ててきた自然，地域に根づいた事業等々をもっと知りたいと思うようになりました．合わせて，やどかりの里のことも皆さんにもっともっと知っていただきたいと「大宮見沼よみさんぽ」を創刊いたしました．

またこの度，広く地域情報をお届けするため「さいたま見沼よみさんぽ」と改題致しました．

「さいたま見沼よみさんぽ」編集委員一同